



La propia propietaria de San Remo, Jackie Pagnusatt, cocina diariamente los típicos "platos del día".

Desde Saint Tropez Directamente a San José



La nueva era de San Remo le ha imprimido cambios notables y un agradable ambiente mezcla de europeo costarricense de campiña. (Abello)

SAN JOSE acaba de estrenar su propio restaurante multifacético. No se trata de muchos ambientes en un solo lugar sino más bien de muchos lugares en un solo ambiente y también de tipos de cocina diversos, donde usted puede saltar de un "perro caliente gigante" hasta unos "tomates a la provenzal", o un "gallo pinto".

A menos de cien metros del Correo de San José y donde el pulso del ajetreo diario de la ciudad se torna cada vez más intenso, una familia de italiano-franceses, procedentes de Saint Tropez, acaba de abrir puertas, dejando atrás apenas el recuerdo de lo que por muchos años fue la Pizzería San Remo.

El espacio que por tanto tiempo ocupó la Pizzería es ahora una total novedad. Una pequeña cabaña, tapizada con pino y adornada con diversos detalles en bambú.

Ceniceros de bambú, cartillas francesas, manteles rojos y verdes cubriendo sencillas y hermosas mesas de pino, son parte del ambiente que domina este restaurante-soda josefino, cargado de detalles entremezclados, que lo mismo le pueden dar idea de estar en Italia o Francia que en la campiña costarricense.

Pero lo mejor de esta lista de contrastes empieza cuando, ojeando la cartilla, comienzan a aparecer los precios: ¢80,... ¢90 ... tanto por un perro caliente superespecial, un gigantesco bollo de pan español convertido y transformado en el clásico "hot dog" americano. De ahí la cartilla le puede hacer recorrer tanto mundo como quiera, sin moverse de su asiento y sobre todo, sin exprimir su bolsillo,

¿Qué le parece?, esta es la idea de Franco Pagnusatt, un italiano que pensó en un tipo de servicio diferente. Ni tan caro ni sofisticado como los grandes y elegantes restaurantes, pero con la idea de ofrecer un buen ambiente, a bajo costo.

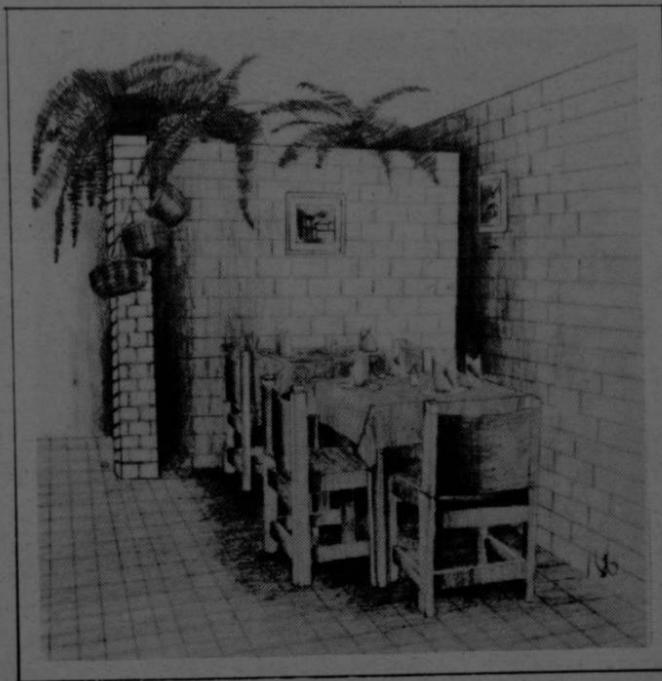
Al principio, cuando Pagnusatt pensó en este proyecto, buscó un poco, anduvo por la isla de Guadalupe y luego por Paraguay, finalmente escogió Costa Rica.

Su hijo, Frank Pagnusatt, considera que han tenido bastante acogida por parte del público, que ha visto con agrado este nuevo ambiente, en pleno corazón josefino.

De momento, cada día tienen un plato especial o "plato del día", generalmente de corte francés o italiano, aunque, si sus gustos son diferentes también puede encontrar algo muy nacional.

El lugar está abierto de lunes a sábado, de 6 de la mañana a 10:30 de la noche y aunque los vinos no se han incluido en el menú, es probable que, a partir de la próxima semana, se agreguen a esta polifacética lista, del nuevo San Remo.

**Un lugar lleno
de acogedores rincones ...
Usted y nosotros
disfrutando de la comida y del ambiente**



RESTAURANT
EL
SOLAR

El nuevo Bar

LA
YERBABUENA
DORADA

San Rafael de Escazú, de los Periféricos 200 m carretero a Escazú
y 100 m mano izquierda. En la Casa de Barro ☎ 28-04-26



El próximo 7 de noviembre se realizará un foro nacional de la Cámara Nacional de Turismo para conocer los lineamientos de una estrategia a corto plazo para el desenvolvimiento de la actividad turística nacional.

--- 0 ---

Para efectos de este foro, Canatur presentará ante los participantes un documento base que será analizado, discutido, y cuyas conclusiones finales se presentarán a las autoridades gubernamentales correspondientes.

--- 0 ---

El documento está siendo elaborado por un experto, especialmente contratado para ello, quien tiene por misión recopilar la información, tanto de estudios ya realizados, como de una gran gama de entrevistas a personeros claves del sector, cuya experiencia puede constituir un valioso aporte en esta etapa de definición de la política de turismo.

--- 0 ---

El contenido de este documento tendrá en cuenta diversos aspectos sobre el turismo, cuya profundidad dependerá de obtener datos confiables durante el proceso de investigación.

--- 0 ---

Los aspectos mencionados harán una relación sobre la importancia del turismo en la economía nacional, su representatividad como generador de divisas y su referencia con otras actividades productivas.

--- 0 ---

Seguirá un diagnóstico sobre la situación actual, en la que se encuentra la actividad turística nacional y su futuro potencial basado en términos realistas de capacidad productiva.

--- 0 ---

Lo anterior se sustentará en un análisis de mercado, en un análisis de los principales aspectos físicos, en un análisis de las posibilidades de mercadeo del producto y en un análisis de la organización institucional.

--- 0 ---

Con base en dichos análisis se pretende establecer los lineamientos para una estrategia a corto plazo, que contemple aspectos de mercado, acciones de carácter físico, acciones de promoción y de organización institucional.

--- 0 ---

Por otra parte, el Presidente de la Cámara Nacional de Turismo, Luis Paris, compareció ante la Comisión que investiga la situación del ICT, según un citatorio que se le hizo. Allí ratificó los términos del manifiesto dado a conocer por Canatur en la prensa nacional el pasado 1º de octubre, en el que solicitaba una aclaración o respuesta sobre supuestas irregularidades y la falta de políticas en las Institución rectora del turismo nacional.

--- 0 ---

Canatur insiste en que debe darse una definición sobre lo que será la política de turismo a adoptarse en los próximos años del Gobierno Arias.

Un viaje por el mundo del futuro



¿ CUANTAS veces realizó usted un viaje imaginario alrededor del mundo? ¿Tal vez, intentó alguna vez sumergirse en el tiempo y vagar, descifrar los inmensos misterios de la vida humana, por medio de un viaje a través de la historia?

Pues eso ya dejó de ser fantasía. Walt Disney y su fantástica imaginación pusieron las llaves, abiertas al mundo, para entrar en este ambiente de viajes mágicos, alrededor del tiempo y el espacio.

Se imagina haciendo el viaje desde la época de Cro-Magnon hasta los circuitos de computadora del futuro, atravesando continentes, caminando dentro de un edificio de energía solar o, simplemente, experimentando la gran variedad de climas del planeta. Fabuloso ¿no?

"EPCOT CENTER", el Mundo del Futuro de Disney, le llevará a usted por todo este viaje fascinante, donde podrá explorar todas y cada una de las maravillas del mundo, recorriendo ambientes y ambientes, sin cansarse.

El Mundo del Futuro le regalará sorpresas tan grandes, como una gigantesca geosfera, de 55 metros al altura, un océano artificial de 21 millones de litros o un encuentro con bestias prehistóricas.

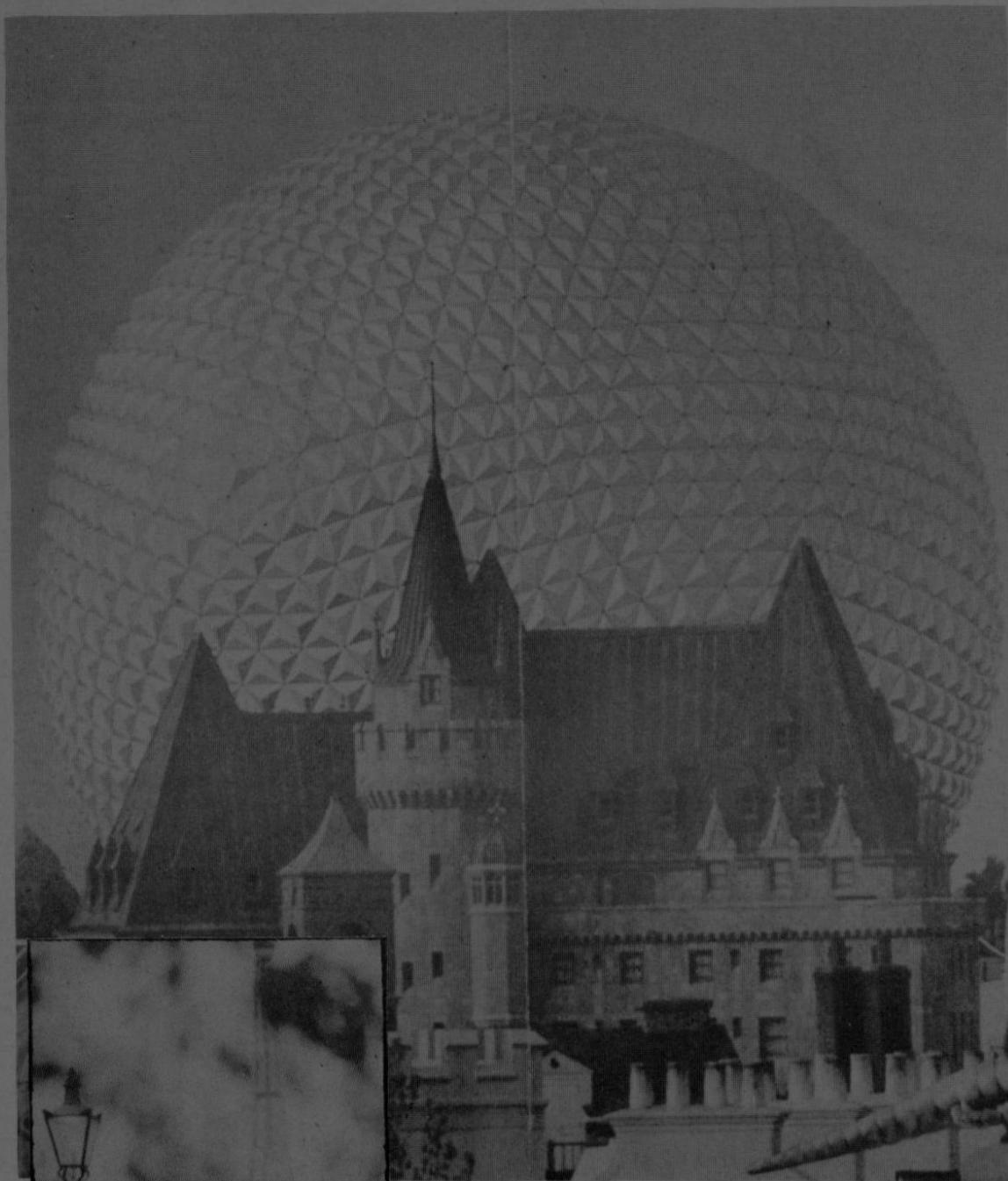
Al inicio de su recorrido por el Mundo del Futuro, tendrá la oportunidad de repasar la historia, en "Spaceship Earth".

Horizons, una presentación de General Electric, muestra al visitante el estilo de vida del siglo XXI, con la ambientación propia de una ciudad del futuro, una colonia espacial, una comunidad flotante en el océano o una granja en pleno desierto.

Otra de las grandes presentaciones, el "Journey into Imagination" muestra una película de tercera dimensión, tan real en apariencia que usted trataría de tocar aunque sepa que es simple fantasía.

Siempre intentando revolucionar su mente, "The living seas", le conducirá al mundo sensorial del océano, con sus inquietantes habitantes, que esperan ser descubiertos por usted. Si lo prefiere, "The land" lo introducirá en un viaje fantástico por los ecosistemas del globo, con los resultados de lo que será la agricultura del futuro.

Después en la segunda parte del EPCOT CENTER, el "World showcase", países enteros cobran vida en forma impresionante. México, Canadá, Japón, Chi-



na, Francia, Marruecos, el Reino Unido, Italia y Alemania son parte de la lista de aventuras. Un conjunto de países a la orilla de una amplia laguna, que usted podrá recorrer en un solo día. En esta parte del maravilloso Epcot Center, anfitriones de todas partes del mundo son los encargados de mostrar la danza, la artesanía, la cocina y todo el encanto de estos países, salpicando continentes.

Mientras usted disfruta de una agradable música de mariachis, casi de inmediato podrá transportarse a las cómicas presentaciones del "Teatro di Bologna" o la aventura americana, la atracción principal de este increíble viaje por el mundo, con exhibiciones en pantalla gigante, música inspirante y efectos especiales, para introducirlo en el mundo fascinante de Mark Twain o figuras históricas.

Finalmente, para los amantes de la buena cocina y de las comidas diversas, hay toda una variedad de restaurantes típicos, donde se pueden encontrar desde los deliciosos corderos asados, con arroz y almendras de Marruecos, hasta el pollo el pipián mexicano, o el salmón fresco escalofado de Canadá, en tanto el "Nine Dragons Restaurant" muestra todos los encantos de los deliciosos platos chinos, en una amplia variedad, de acuerdo con cada una de sus provincias.

En fin, con tanta diversión y tantísimo que ver, no tendrá usted tiempo para aburrirse.

Y un viaje por todas estas maravillas, lo podrá experimentar en un día por tan sólo \$24 (cuota para adultos) ó \$19,50 (para niños).

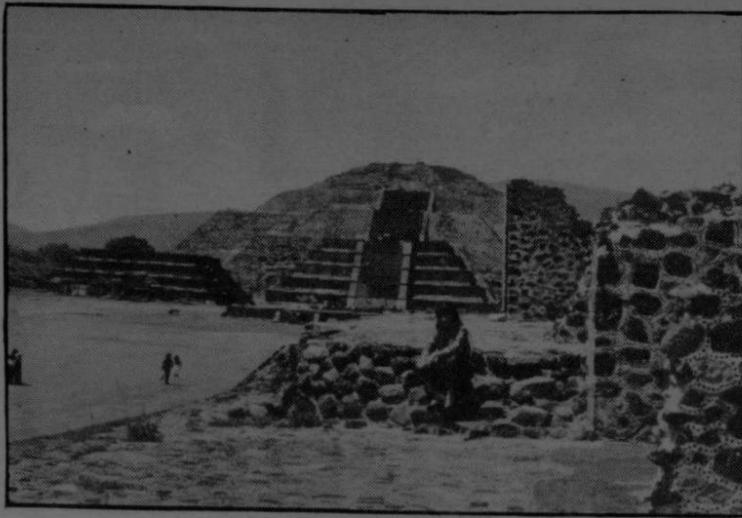
Los boletos se pueden adquirir con tarjetas de crédito American Express, Master Card o Visa, así como cheques viajeros.

EPCOT CENTER durante todos los días del año y normalmente se abren a las 9 de la mañana.

Para llegar a EPCOT, se tardan unas 4 horas desde Miami centro, hasta llegar a Orlando, si se usa automóvil. Actualmente existen servicios muy diversos por avión, como las promociones de Eastern, que por \$1 más de ida y otro de vuelta, más la tarifa básica San José-Miami, le llevan directo a Orlando.

La otra opción puede ser comprando el tiquete desde San José a Miami y viceversa, que vale \$351, hasta el 15 de noviembre, que termina la temporada baja. Luego, el pasaje a Orlando en doble vía cuesta \$100.

México: siempre lindo y querido



Un sitio muy visitado por los turistas y también por los costarricenses, como la periodista Ana Espinach, que posó para Kike.



Catedral de México.

CAMINE por una de las céntricas vías mexicanas, mire ventanas, déteñase un ratito y decídase por un bocadillo de uno de sus tantos restaurantes y posadas. Su sensación será la misma. México será siempre México.

No importa que hace poco más de un año un fuerte terremoto haya arrancado la alegría de este pedazo de tierra americana. A 13 meses de este tremendo suceso, México sigue siendo alegría, risa desbordante, que se sale a raudales y música, por doquier.

La nación donde habitan mucho más de medio centenar de millones de habitantes, sigue siendo hoy como ayer la preferida de los turistas. No importa su nacionalidad.

A su llegada no más, su ingreso en el grandioso aeropuerto Benito Juárez le hará sentir que está usted en el corazón de la alegría americana y los miles de artículos artesanales que se muestran en sus tiendas, le harán sentir también que el tiempo es poco, para admirar tanta belleza.

Luego, al salir del aeropuerto, la siempre abierta alegría del pueblo mexicano y sus representantes, le invitará a gozar de la vida y disfrutar al máximo su tiempo en ese país.

Hoy día, México sigue siendo el mismo de las películas de Sara García o del famoso Pedro Infante. Aunque sus largos edificios han hecho variar el aspecto a la capital mexicana, el corazón sigue siendo el mismo, "palpitante".

Su visita obligada, por supuesto está en la siempre recordada Plaza Garibaldi, con sus centenares de hombrecillos cantores y sus trajes multicolores, adornados a su típico estilo "mariachi".

Si sus intereses se inclinan por un viaje corto alrededor de la ciudad la iglesia de Guadalupe, visitada diariamente por miles de turistas de todo el mundo, debe figurar en su lista.

Un pequeño paseo por la Plaza de la Constitución, le permitirá recorrer los mismos caminos de nuestros próceres y contagiarse del clásico sabor independentista que los caracterizó. El Zócalo, como le llaman los mexicanos, es un sitio de gran encanto, desde donde puede dirigirse a diferentes puntos de la capital, mientras admira

de decenas de tiendas y se decide por las piezas de oro y plata de sus preferencias.

De inmediato, las visitas a los famosos mercados artesanales, como el de La Lagunilla, le sumergirán en el típico mundo de los artesanos mexicanos, capaces de transformar el vidrio soplado en ingeniosas y siempre vivas figuras o de convertir el bronce en bellas piezas, de agradable apariencia. De los cueros, ni hablar, los encontrará en todos los estilos, para todos los gustos y tamaños.

El Museo de la ciudad de México será otro de los puntos que captará su atención. Es un edificio pequeño y está ubicado en lo que antes era el Palacio del Conde de Santiago (primo de Hernán Cortés). En este lugar, en secuencias cronológicas, usted podrá empaparse, paso a paso, de la rica historia que guarda México, desde su fundación, en 1325. Frente al Museo, la iglesia de Jesús de Nazareno es el lugar donde Cortés y Montezuma se encontraron por primera vez. Ahí también se encuentran los restos

de Cortés y podrá admirar en los muros de la iglesia un interesante mural de José Clemente Orozco, titulado "Apocalipsis".

En el número 17 de la Calle Maderos, el Palacio de Iturbide es uno de los puntos focales de un recorrido por la capital de los aztecas. Su nombre se debe a que ahí vivió Agustín de Iturbide, consumidor de la guerra de independencia mexicana, quien se autodenominara Emperador de México.

Finalmente, para terminar su vuelta por la ciudad, la Catedral y el Sagrario Metropolitano se encuentran al norte de la Plaza (Zócalo) y deben ser visitados. La Catedral es la más antigua y grande de América y su construcción dio inicio en 1573.

Bueno, y si ya terminó su recorrido por la ciudad de México y aún le quedan deseos de conocer más, puede decidirse por un viaje a otros puntos interesantes, como las pirámides de Teotihuacán o los jardines de Chapultepec o, simplemente, visitar más platerías y sitios artesanales, los encontrará por doquier y le encantarán.



El famoso Zócalo. Kike



INSTITUTO COSTARRICENSE DE TURISMO

El próximo mes de noviembre el paradero lacustre Charrarra, propiedad del Instituto Costarricense de Turismo, cumplirá su quinto aniversario.

Con motivo de este nuevo aniversario, la administración del paradero ha preparado una serie de actividades especiales, que incluyen exposición de artesanías locales, conciertos y una mini-recepción, así como muestra de comidas típicas.

Otra de las actividades importantes en el Instituto son las relacionadas con el depósito libre de Golfito.

Actualmente, el depósito cuenta con un programa adscrito a la Dirección de Desarrollo y además, ya tiene su propia oficina, en el piso 11 de edificio del ICT.

La oficina del depósito está a cargo de Edgar Arguedas, quien recientemente fue nombrado administrador.

El proyecto está en etapa de confección de planos de salas de exhibición, bodegas, parqueos, áreas externas y circulación.

La compra de los terrenos a la Compañía Bananera se encuentra avanzada y se calcula que su costo podrá ascender a \$50 millones.

Periodistas costarricenses hacia Mar del Plata

Una nutrida delegación de periodistas afiliados a la Asociación de Prensa Turística Costarricense, PRENSATUR, saldrá mañana hacia Buenos Aires, Argentina.

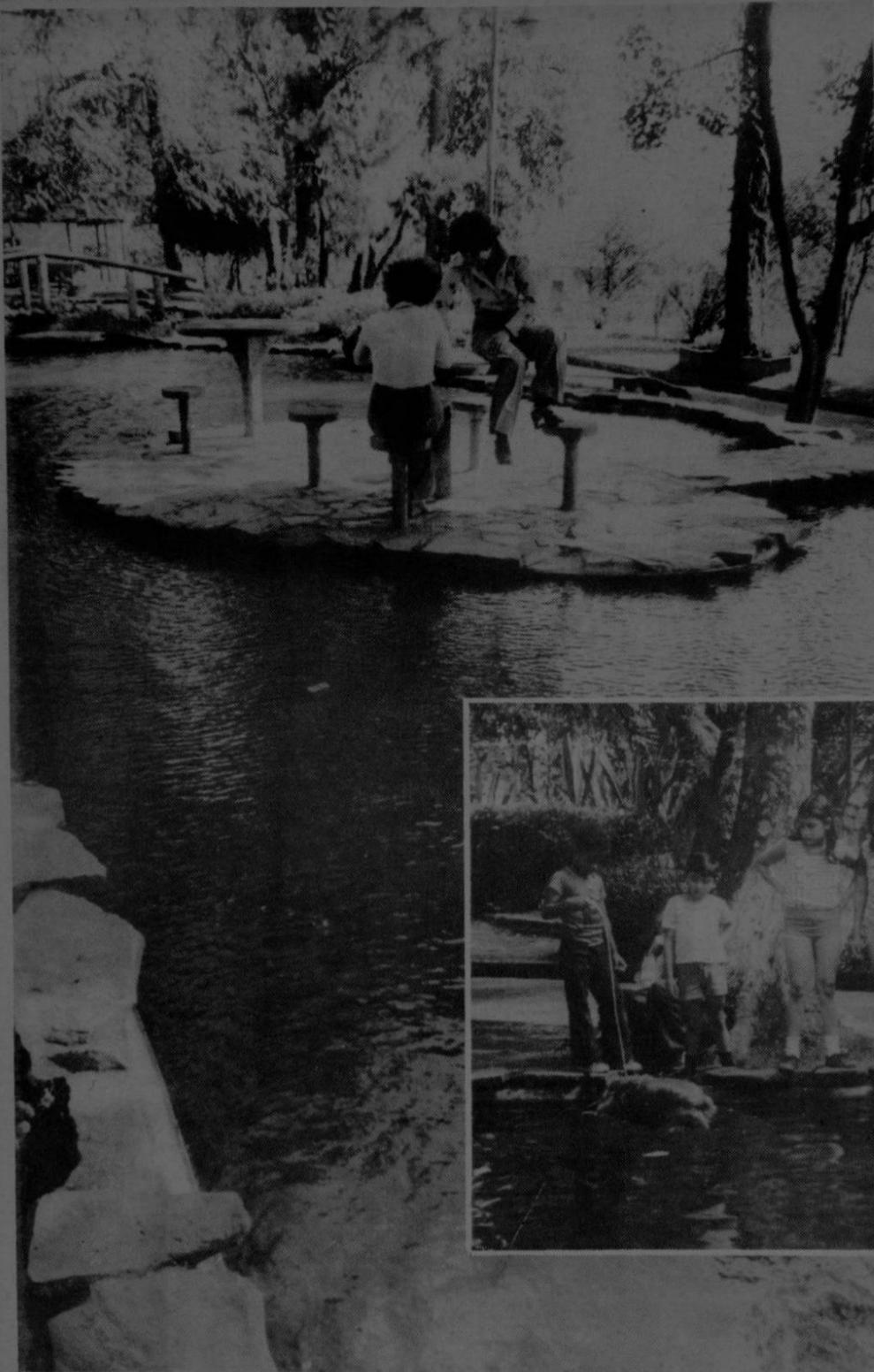
El grupo asistirá al Congreso de la Confederación Latinoamericana de Prensa Turística, CLAPTUR, que se reunirá a partir del próximo domingo 26 de octubre, en Mar del Plata.

El comité ejecutivo de la Confederación invitó a los periodistas de PRENSATUR a que expongan ante el congreso la situación que afronta el periodismo turístico de Costa Rica, con el funcionamiento de dos asociaciones a la vez.

La delegación, integrada por Fernando Naranjo, presidente de PRENSATUR, y los directores Marie Jeanne Oligger, Lorena Argüello, Beltrán Meza, y Luis Güenchor y los periodistas, Lionel Fernández, Ana Cristina Orlich, Doris Falconer, Francisco Herrera, Jimen Chan, Maricel Sequeira y Olga Quesada.

Los periodistas viajan por su propia cuenta pero han contado con la colaboración de la compañía Eastern Airlines, que les concedió reducciones de 75 por ciento en los boletos.

Durante su estada en Mar del Plata, los periodistas ofrecerán a los asistentes al congreso una noche típica costarricense, donde se darán a conocer aspectos generales de nuestro país e incluso se regalará a los participantes licor típico nacional, cedido por la Fábrica Nacional de Licores.



Ahora:

El cambio de cara le toca a San José

presentación en Costa Rica, han prometido colaborar, de modo que el embellecimiento del lugar sea un hecho rotundo, que aumente sus atractivos.

El Parque España, ubicado frente a los edificios de la Fábrica Nacional de Licores y del Instituto Nacional de Seguros, también va a recibir atención de los jóvenes estudiantes, quienes contarán con el apoyo de estas instituciones, para la compra de materiales de embellecimiento como pintura y cortadoras, así como de plantas para aumentar la variedad ya existente.

De acuerdo con el proyecto esbozado y

con la respuesta de los estudiantes al nuevo programa de turismo educativo, todos los parques del área de San José van a ser modificados en su aspecto, al igual que algunas de las vías de acceso a la provincia, como la carretera a Curridabat.

Pensando en mejorar su apariencia y en hacerlo más atractivo, los estudiantes trabajarán en la siembra de árboles y plantas ornamentales a la orilla del camino y colocarán también decenas de rótulos, resaltando el valor histórico de la ciudad de Curridabat.

La vía que conduce de San Pedro a San José será otra de las beneficiadas con el proyecto, en el trecho cercano al puente elevado, donde con ayuda de la Municipalidad local y del Ministerio de Transportes, se realizarán las tareas de siembra de ornamentales y embellecimiento general.

Finalmente, otro de los sectores escogidos por los estudiantes, para trabajar en su embellecimiento, es el conocido "Paseo Colón", donde los jóvenes colegiales llenarán los maceteros con plantas ornamentales y colocarán basureros, a lo largo de toda la vía. Todos estos trabajos de ornamentación y embellecimiento estarán dando inicio en el curso de los próximos días y, entretanto, los estudiantes se encuentran trabajando en las etapas previas, para la obtención de los materiales.

Los participantes en este plan de limpieza esperan contar con la ayuda del comercio en general y de instituciones. De momento saben que cuentan con la ayuda directa de la Municipalidad de San José que les ha prometido facilitarles los instrumentos necesarios para labores tales como chapia y deshoje.

De acuerdo con los planes, todos estos trabajos podrían estar listos para principios de 1987, cuando el cambio de cara para San José será una realidad.



El Parque Nacional será uno de los primeros en la lista de acciones de embellecimiento y limpieza, del plan de turismo educativo.

San José y muchos de sus sitios de interés serán objeto de atención durante los próximos meses, cuando decenas de estudiantes, de todos los colegios, decidan a cambiarles su tez.

LOS planes se enmarcan dentro de las nuevas políticas de turismo educativo, formuladas por el Instituto Costarricense de Turismo y el Ministerio de Educación.

Merced a un convenio entre las dos entidades, jóvenes estudiantes de secundaria, de varias decenas de colegios, tomarán parte directa en el embellecimiento de su ciudad.

Por una parte, el Parque Nacional, al oeste, será completamente remozado, cuando el ejército de limpiadores comience este sábado a aplicar agua y jabón, para quitar el polvo que cubre partes importantes del parque, como el monumento a los héroes nacionales.

El Parque Japonés y el Parque España, también, están incluidos dentro de la lista de acciones embellecedoras.

Para el primero, la Japan Airlines y su re-



Los nuevos programas de turismo educativo pretenden una limpieza y cambio totales de cara para los parques de la provincia de San José, con trabajos que harán los estudiantes de colegio.

tución, su denominación provisional será cambiada. Sabemos, pues que la vitamina A favorece el crecimiento; que la B restablece el funcionamiento regular del sistema nervioso; que la vitamina C combate el escorbuto; que la vitamina D es antirraquítica y que la vitamina E favorece la fecundidad.

Las semillas del trigo y del arroz contienen vitaminas en su parte superficial, y carecen de las mismas en su parte interna. He aquí por qué los chinos enferman de beriberi por comer exclusivamente arroz mondado, es decir privado de la película externa, con lo cual eliminan las vitaminas.

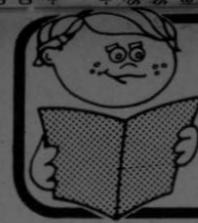
Por la misma razón, el uso del pan blanco (hecho con harina privada de su estrato aleurónico y del embrión de las semillas, al pasar por el tamiz, y

también de la vitamina E), conduce a los pueblos civilizados a la esterilidad. En cambio el uso del pan integral debe considerarse como un poderoso factor demográfico.

Así, pues, si nacemos, hemos de agradecerlo a la vitamina E; si apenas nacidos empezamos a crecer, lo debemos a la vitamina A contenida en la leche, y si nuestro desarrollo se verifica regularmente es un mérito de todas las vitaminas, porque todas ellas están contenidas en la carotina y en la xantofila, las dos inapreciables sustancias que coloran de amarillo la

yema de huevo, las zanahorias, el maíz, la calabaza madura, los altramuces, la naranja y el aceite.

Como sea que la prolongada cocción y la esterilización destruyen las vitaminas, la industria moderna va buscando nuevos medios para conservar las sustancias alimenticias. Precisa darse cuenta del daño causado a la salud y al bienestar de la humanidad por la utilización de productos químicos puros, esterilizados, descoloridos o coloreados y perfumados artificialmente; pero privados de vitaminas.



APRENDAMOS

con
La República

No 878

Prof. José Rodolfo Arce Moya

Alimentos Ricos en Proteínas



Proteínas, vitaminas y carbohidratos

La fuente de nuestra alimentación.- Aunque constituida por una enorme variedad de sustancias animales y vegetales, mezcladas y combinadas diversamente, la fuente directa e indirecta de nuestra alimentación es, en realidad, el mundo vegetal, aun cuando comamos animales o sustancias y los mismos animales, sólo pueden existir a expensas de los vegetales.

Al sol y a las plantas verdes debemos la posibilidad de nacer, de vivir, de crecer y de trabajar.

Las sustancias nutritivas. Son las proteínas, capaces de construir y de reconstruir las células; los hidratos de carbono, productores de calor y energía; las sales, creadoras de los tejidos y de los huesos; los ácidos, que favorecen la digestión de las grasas y actúan como esterilizantes; las vitaminas, necesarias para asegurarnos la vida y el desarrollo; las hormonas, estimulantes enérgicos de muchas

funciones; las enzimas o diastasas, que favorecen la transformación química de los alimentos, y otras sustancias todavía ignoradas, pero que ejercen una acción importantísima.

Será útil conocer sus maravillosas propiedades.

Substancias constructoras.- Son las sustancias proteicas, capaces de fabricar la sustancia viviente, el protoplasma. Su composición química no se conoce exactamente; pero sabemos que, además de los cuatro elementos fundamentales (carbono, oxígeno, hidrógeno y nitrógeno) no faltan casi nunca el azufre y el fósforo y con frecuencia el hierro, el calcio, el sodio, el potasio, el cloro, el yodo, el manganeso y el magnesio.

Las proteínas son sustancias coloides, esto es, que no cristalizan, al menos visiblemente. Sus soluciones en el agua, llamadas precisamente coloidales, difieren de las soluciones de sustancias cristaloides, por

el mayor volumen de las partículas en suspensión, de modo que no atraviesan, o atraviesan poco, las membranas vivas: no son difusibles. Por esta razón, las contenidas en nuestros alimentos deben ser digeridas, esto es, transformadas en sustancias difusibles. Si no fuera así, ¿cómo podrían pasar a través de las membranas del tejido intestinal, para llegar a la sangre, las moléculas de almidón que miden de diez milésimas a dos millonésimas de milímetro?

Las sustancias coloidales pierden con el tiempo el estado coloidal: envejecen. Y cabe suponer que de éste su envejecimiento dependen ciertos disturbios fisiológicos y los fenómenos de senilidad de los seres vivos.

Los químicos han conseguido conferir el estado coloidal a muchos metales (oro, plata, mercurio), de los que se sirven los médicos; y si éstos no consiguen procurar a los hombres la eterna juventud, aciertan a curar muchas enfermedades, aprove-



BUZON ESTUDIANTIL DE APRENDAMOS



DAVID CORRALES BARBOZA
Esc. Vitalia Madrigal
Sección III grado C



FLOR DE MARIA CHAVERRI
Colegio Saint Paul's
San Rafael Ojo de Agua
Sección IV - B



ELDA DEL CARMEN LOPEZ OROZCO
Escuela Mauro Fernández
Acuña
Sección IV - C



KENNETH JOSE CACERES PERALTA
Liceo de Pavas
Sección 7-8

Proteínas, vitaminas y carbohidratos

Alimentos Ricos en Carbohidratos



los metales coloidales.
Las sustancias proteicas se coagulan por la acción del calor, de los ácidos y de algunas sales, y, también, como ya sabemos por la acción del cuajo, fermento contenido en el estómago de los mamíferos.

No todas las sustancias proteicas tienen las mismas facultades constructivas; éstas se concentran en las proteínas ricas en aminoácidos, como la caseína y la lactoalbúmina de la leche, de la ovoalbúmina y la ovovitelinina de los huevos. Las facultades constructivas son intensas en las proteínas de los embriones de las semillas de las gramíneas y de las leguminosas. En cambio, no tienen facultad para fabricar protoplasma ni la fibrina de la sangre y de la carne, ni la proteína que constituye el gluten de los cereales, ni la legumina que aparece mezclada con las sustancias de reserva en las semillas de las leguminosas.

Las proteínas son más abundantes en la leche de aquellos mamíferos cuyo crecimiento es más rápido: en la leche de la vaca (en 45 días se duplica el peso del ternero), las proteínas constructivas son mucho más abundantes que en la leche de la mujer (el peso de un niño se dobla en 150 días).

Es necesario rebajar el poder generador de la leche de vaca cuando se emplea para nutrir a un niño en sus primeros meses de vida; en cambio, tal como es, resulta utilísima a los muchachos, y muy particularmente en el período escolar de mayor trabajo mental, como complemento de la alimentación ordinaria. Los adultos pueden consumir una discreta cantidad durante las enfermedades y en las convalecencias, para suplir la alimentación reducida y obtener un más fácil y rápido restablecimiento.

Las sustancias proteicas de los huevos tienen un valor constructivo superior al de la leche; por lo tanto, con mayor razón, no deben ser consumidas con exceso por los adultos, a no ser que, excepcionalmente, tenga que reparar las pérdidas producidas por un ayuno prolongado.

Las sustancias proteicas vegetales más constructivas están contenidas, como hemos visto, en los embriones de las semi-

llas. De ahí que en la alimentación de los jóvenes se prefieran las semillas pequeñas, por su mayor número de embriones; para los adultos se hallan más indicadas las semillas gruesas, por su más limitado número.

En el caso de la semilla del trigo, las proteínas constructivas no están contenidas solamente en el embrión, sino asimismo en la película superficial de aleurona. Sin embargo, por la molienda y el sucesivo cernido, la película exterior que lleva adherida la aleurona y el embrión, pasan a constituir el salvado, precioso alimento para los animales.

Como en los embriones de las semillas, se encuentran también proteínas embrionales poderosamente constructivas en los llamados "ojos" de la patata, que son yemas destinadas a formar las nuevas plantas, y en la yema de los bulbos del ajo y de la cebolla, lo mismo que las primeras hojas verdes, en el "corazón" de la lechuga y de los espárragos, que representan plantas en potencia. Estos alimentos han de facilitarse a los muchachos cuando se advierten deficiencias en el crecimiento y para atender de un modo racional a las crecientes necesidades de la adolescencia o al agotamiento derivado de un trabajo mental demasiado intenso.

Sustancias energéticas.— Son los azúcares, los almidones, la celulosa, compuestos de carbono, hidrógeno y

oxígeno.

Azúcares, son: la glucosa o azúcar de remolacha y de caña; la lactosa o azúcar de la leche; la fructosa o azúcar de frutas maduras. No precisan ser digeridos por ser solubles en el agua; en consecuencia, son difusibles y, atravesando la pared intestinal, pasan a la sangre.

Son alimentos dinamógenos por cuanto su energía química se transforma preferentemente en energía muscular.

Al grupo de los "almidones" pertenecen: el almidón de las semillas de los cereales, de las legumbres, de las castañas o de la fécula de patata. Hemos hablado ya de su origen (fotosíntesis clorofílica) y también de sus transformaciones, debidas especialmente a los fermentos.

Estrechamente emparentada con el almidón, aparece la celulosa; forma la corteza de la células de los alimentos vegetales, y si no es un alimento para el hombre, como lo es para varios animales, sirve para combatir el estreñimiento y favorecer la función intestinal. De la celulosa se extraen, industrialmente, azúcar y alcohol.

Sustancias termógenas.— Pertenecen también al grupo de las energéticas, si bien al producir energía lo hacen en forma de calor. Son sustancias ternarias como las anteriores, o sea constituidas de carbono, hidrógeno y oxígeno y las llamadas grasas.

De la glicerina, combinada

con el ácido palmítico o esteárico u oleico, se obtienen la palmitina y la olearina (grasas sólidas) y la oleína (grasa líquida).

Todas las grasas, los sebos, las mantecas, etcétera, están constituidas por estas tres sustancias. Si predominan la palmitina y la estearina, son grasas sólidas; si predomina la oleína, se tienen una grasa líquida.

Las grasas, combinadas con una base de hidrato metálico, lo mismo que en contacto con fermentos esenciales, se convierten en jabones.

Como sea que las grasas contenidas en el aceite de oliva se parecen mucho a las de la leche humana, algunos pediatras aconsejaron una cucharadita de aceite de oliva a los niños durante y después del destete. El pan integral, con aceite de oliva, constituye un alimento completo.

Las semillas del sésamo y del ricino, las nueces, las avellanas, las almendras y los cacahuetes son muy ricas en grasas. Sus propiedades nutritivas se deben a las grasas que contienen estas semillas, y en el aceite de ricino son tan intensas que resultan... purgantes.

Las sales alimenticias.— La distinta facultad constructiva de la leche no depende sólo del diverso contenido de proteínas, sino también de su contenido en sales de calcio, potasio y magnesio; otro tanto sucede en los huevos, en el em-



Fuentes de Vitamina A

Proteínas, vitaminas y carbohidratos

brión del trigo y en las legumbres. En efecto, la leche, los huevos y las semillas están destinados a constituir seres vivientes completos.

Muchos de los vegetales comestibles son ricos en sales catalíticas, que actúan por su sola presencia, y que favorecen las distintas acciones químicas de la digestión, lo mismo en el hombre que en los animales.

Como las sales de hierro de la clorofila fabricamos la hemoglobina de la sangre y aceleramos los cambios nutritivos. Las hierbas ricas en clorofila constituyen el más adecuado medio de nutrición para la piel y los cabellos, contra la caída de los cuales se aconsejan precisamente fricciones con zumo de berro y de ortiga y sucesivamente exposiciones a los rayos solares.

Ricos en sales y en esencias particulares son los ajos y las cebollas, de los cuales, lo mismo que del yogurt hacen uso diario los orientales europeos, quienes atribuyen su longevidad a dichos alimentos.

Conviene utilizar siempre el agua en que hayan sido cocidas las hortalizas, porque contienen sus sales en disolución, indispensables para el equilibrio de la

vida celular de nuestros tejidos. En todos los alimentos solemos poner cloruro de sodio (sal de cocina), que constituye un componente de la sangre.

Los ácidos alimenticios.— Son el ácido acético contenido en el vinagre, ácido cítrico, contenido en el limón y los agrios; el ácido mélico de las peras y de las manzanas, y el ácido tartárico de la uva y del vino, que constituyen productos naturales, útiles para la digestión de las grasas. El jugo de limón es añadido a los alimentos fritos, porque para freírlos se emplea grasa, o sea un cuerpo que hierve a temperatura muy superior a la que hierve el agua; de lo contrario, las viandas no quedarían fritas, sino... hervidas. Y a la ensalada condimentada con aceite debe añadirse vinagre de puro vino. A falta de éste, hay que preferir el zumo de limón.

Las vitaminas.— Son sustancias cuya composición química no es aún bien conocida; pero, en cambio, se conoce perfectamente su eficacia en nuestro organismo. No tienen todavía nombre particular, y, para distinguirlas, empleamos las letras del alfabeto. Cuando se conozca su completa consti-



LIGA DEPORTIVA ALAJUELENSE
SUBCAMPEON 1985

Foto Mario Castillo



AVISOS DE OCASION

Le recibimos su anuncio, hasta las 2:00 p.m., del día anterior a su publicación. Nuestra tarifa: **¢6.50** por palabra con un mínimo de 3 publicaciones y de 10 palabras por aviso. Por 10 publicaciones consecutivas **¢6.00**

22-28-14 y 23-00-76
Extensión 25

Estimado cliente para cualquier aclaración o reclamo de su anuncio sírvase llamar el primer día de su publicación, en horas de la mañana a nuestra línea directa: 23-05-60.

PROPIEDADES

80.000 CASAS: Antes que un nuevo derroche económico político electoral, planificadamente asentemos núcleos cooperativos autosuficientes de GRANJAS RESIDENCIALES; antes que 80.000 hogares precarios, volvamos a la tierra dignamente. Resolvamos responsablemente dos problemas sociales, —vivienda y empleo—, con una sola solución. **RODERICO.** Teléfono 22-77-22. (12722-10-24)

SE VENDEN o cambian por vehículo pequeño, lotes en la Unión de Guápiles, sobre nueva autopista. 71-63-25. (0000000)

DESAMPARADOS CASAS de ¢850.000,00 en adelante, financiadas. 23-68-73. (13291-10-24)

EN HEREDIA centro para entrega inmediata, nos quedan dos casas. 23-68-73. (13292-10-24)

SE VENDE casa en Rohomoser, 700 mts. norte, Embajada Americana. Finca en Ciudad Colón de una manzana, tiene casa, agua, luz, teléfono, árboles frutales, jardín enzacatado, etc. Para más información, llamar en horas de oficina al teléfono: 23-01-08. (12988-10-24)

BARRIO El Carmen Paso Ancho se venden 2 magnificas casas con 2 negocios comerciales. Tel: 26-08-50 (13372-10-23)

CORONADO VEN- DO cambio linda propiedad. Tel.: 29-31-85, Sergio Porras. (13236-10-23)

VENDO 2 casas. Santa Lucía, Barva-Heredia, financiadas, recibo carro. 37-53-15. (13348-10-24)

ESCAZU VENDO 8.302.70 mts. potrero ¢650.00 M2, Jeep CJ5-1974. 37-99-60. (13374-10-23)

LOTE EN Heredia 205 M2 en ¢215.000,00 y lote en Guadalupe 250 M2 en ¢325.000,00 listo para construir. 25-91-24. (13363-10-23)

ATENCION OPOR- TUNIDAD vendocambio 2 casas en Desamparados de San José. Informes: 23-96-15. (13375-10-25)

ALQUILO CASA..... ¢4.000,00 frente al taller de buses Alajuelita. Con Pedro Peña. (13384-10-24)

VENDO PROPIE- DAD con dos casas ¢1.500.000,00, recibo pick-up Datsun o automóvil 120Y, 2 puertas 1978. Tel: 25-79-83. (13386-10-24)

SE VENDEN O CAM- BIAN POR VEHICULO PEQUEÑO LOTES EN LA UNION DE GUAPILES SOBRE NUEVA AUTOPISTA. 71-63-25. (00000)

ULTIMAS CASAS en Residencial Doña Fabiola financiadas a largo plazo y para entrega inmediata. CON SOLO ¢170.000 de prima. Tel.: 35-99-39. (11380-10-24)

LOTE MUY barato 284 M2, Orosi-Cartago. 35-66-46. Oigo ofertas. (13382-10-24)

186 M2..... ¢195.000,00, San Rafael - Heredia, hermosa vista. 22-42-30. Contado. (13390-10-24)

BELLO HORIZONTE preciosa casa, nueva, 3 dormitorios, 2 baños, sala y comedor separados, cocina con muebles, cochera doble, etc., ¢1.670.000,00, financiados..... ¢1.000.000,00 y parte de la prima. Tels: 28-08-36 / 28-26-55. (12996-10-29)

VENDO DOS casas totalmente enrejadas, urbanización La Pacifica, San Francisco de Dos Ríos, cochera doble, tres dormitorios alfombrados, baño, cocina, hall-comedor. Sin intermediarios. Tel.: 59-46-64 (12997-10-25)

SAN FRANCISCO La Pacifica, oportunidad ¢1.150.000,00, 3 dormitorios, cochera, amplio patio, etc., financiada. Tel.: 59-72-01 (13462-10-25)

ALQUILERES

APARTAMENTO BARRIO Córdoba, dos dormitorios, cochera, patio ¢10.500,00. Tel.: 27-15-72. (13377-10-24)

COMODO Y TRAN- QUILO apartamento con buena vista, se alquila, cerca del Cristo de Sabanilla. Tel: 34-41-74. (13385-10-23)

ALQUILO CASA ¢4.000,00 Alajuelita, frente al taller de buses. Con Pedro Peña. ¢13384-10-25)

SE ALQUILA casa, tercera etapa El Encanto ¢10.000,00 Tel.: 21-45-94 (13456-10-25)

ALQUILO CASA 400 norte, 25 este, Chico Soto, familia pequeña sin niños. Tel.: 22-27-81 ¢7.000,00 (13370-10-25)

VARIOS

COMPRO: COCI- NAS, lavadoras, televisores, refrigeradoras y cepillos, en mal estado. 33-30-27. (12847-11-2)

COMPRO TELEVI- SORES en buen o mal estado. Tel: 22-24-65 (13327-10-30)

TELEVISORES de ¢2.500,00 a..... ¢4.500,00, garantizados. San José, de Funeraria Polini 75 sur. (13327-10-24)

COMPRAMOS TO- DO, refrigeradoras, lavadoras, televisores, equipos. Pago mejor contado. 35-09-57. (13376-10-23)

LIQUIDAMOS COL- CHONES Luxor. Tel.: 33-82-61. (12588-10-31)

VENDO HORNO de 6 bandejas. Tel: 22-78-28. (13360-10-23)

SOFAS CAMA, precios de fábrica. Tel.: 33-82-61 (12588-9-30)

REPARACION, INS- TALACION y venta de intercomunicadores, centrales telefónicas y aparatos telefónicos. 31-48-50. (13353-10-24)

COMPRAMOS TO- DO, refrigeradoras, lavadoras, televisores, equipos. Pago mejor, contado. 35-09-57. (13376-10-24)

NO BOTE sus col- chones, compramos y reparamos todo tipo. Convertimos a ortopédico. Servicio a domicilio. Teléfonos: 23-96-48 - 35-96-25. (113457-11-13)

VENDO MUEBLES metal para jardín con mesa de vidrio. ¢5.500,00 y bicicleta Benotto mujer ¢5.000,00 Tel.: 22-85-59 (13460-10-26)

SILLAS Y MESAS PLEGABLES, cristalería, loza, etc. El mejor servicio para fiestas y reuniones. **ALQUILERES ROVIRA.** Teléfonos: 22-66-22 y 22-77-22 (13467-11-21)

COMPRAMOS REFRIGERADORAS, lavadoras, todos sus enseres. 33-67-79 (13454-10-25)

VENDO REFRIGERADORA 2 puertas, lavadora, televisor blanco/negro. 33-67-79 (13454-10-25)

VEHICULOS

SE VENDE Jeep Nissan Patrol modelo 1981, Jeep Toyota, Pick-up model

EN BARRIO México para estrenar apartamento, 3 dormitorios, ¢11.000,00 Tel.: 22-62-43. (13461-10-26)

SE ALQUILA casa en Santo Domingo - Heredia, tres dormitorios, cochera, ¢11.300,00. Tels.: 35-91-85/35-89-18. (13335-10-21)

PASEO COLON alquiler habitación a hombre sólo. Tel.: 33-84-05. (13365-10-23)

ALQUILO CASA nueva. San José de la Montaña, ¢8.000,00, con estacionamiento. Tel: 48-53-10. (13381-10-23)

COMPRO TELEVI- SORES en mal estado. Tel: 26-60-63. (13276-10-18)

REPARAMOS SUS muebles de sala, responsabilidad y honradez. Tel: 33-82-61 (12588-9-30)

COMPRO MAQUI- NAS de coser, escribir, cunas, cocinas, camas, muebles. 25-75-94. (13387-10-31)

GANGA REFRIGE- RADORA 11 pies Atlas y lavadora Hitachi. Tel: 25-30-46. (13394-10-24)

REPARACION, INS- TALACION y venta de intercomunicadores, centrales telefónicas y aparatos telefónicos. 31-48-50. (13353-10-24)

COMPRAMOS TO- DO, refrigeradoras, lavadoras, televisores, equipos. Pago mejor, contado. 35-09-57. (13376-10-24)

NO BOTE sus col- chones, compramos y reparamos todo tipo. Convertimos a ortopédico. Servicio a domicilio. Teléfonos: 23-96-48 - 35-96-25. (113457-11-13)

VENDO MUEBLES metal para jardín con mesa de vidrio. ¢5.500,00 y bicicleta Benotto mujer ¢5.000,00 Tel.: 22-85-59 (13460-10-26)

SILLAS Y MESAS PLEGABLES, cristalería, loza, etc. El mejor servicio para fiestas y reuniones. **ALQUILERES ROVIRA.** Teléfonos: 22-66-22 y 22-77-22 (13467-11-21)

COMPRAMOS REFRIGERADORAS, lavadoras, todos sus enseres. 33-67-79 (13454-10-25)

VENDO REFRIGERADORA 2 puertas, lavadora, televisor blanco/negro. 33-67-79 (13454-10-25)

1979 y Jeep Toyota modelo 1978, llamar al teléfono: 24-41-11. (13371-10-25)

VENDO LINDO Dat- sun 120Y, modelo 76, Sedán, extras. Tel.: 59-26-15. (13357-10-25)

VENDO VESPA ¢20.000,00 vendo horno para repostería ¢18.000,00. Tel.: 35-39-26. (13379-10-23)

AUTOMOVIL SUBA- RU 70 ¢85.000,00 Jeep Williams 51- ¢110.000,00. Tel.: 26-56-66. (13361-10-23)

VENDO DATSUN 1300-1969, ¢..... 135.000,00, después de las 5 p.m. 26-84-77. (13368-10-23)

VENDO TOYOTA STARLET 1984, FULL EXTRAS, ALFOMBRADO, POCO KILOMETRAJE, EXCELENTES CONDICIONES. 23-03-09, HORAS DE OFICINA. (000000)

SE VENDE Ford Mustang 6 cilindros modelo 1965, en muy buen estado, color negro. Informes teléfono: 27-26-15. (13366-10-23)

SE VENDE microbús Toyota Dina, modelo 79, especial conjunto musical, perfecto estado. Tel.: 51-29-60. (13355-10-23)

VENDO PANEL 1975, ¢85.000,00, Toyota Hiace 1977 ¢340.000,00, financiada. 37-53-15. (13348-10-24)

SE VENDE pick-up Datsun modelo 1979. Llamar al teléfono: 24-41-11. (13391-10-26)

VENDO TOYOTA rural 77, diesel, excelentes condiciones, rueda libre,..... ¢380.000,00. Tel: 28-61-72. (13336-10-24)

GANGA MOTO Vespa modelo 70,..... ¢15.000,00. Informes: 24-72-59. (13383-10-24)

ALARMAS PARA carro en oferta y a domicilio. Tel: 26-70-43. Tico Electronic. (13396-10-26)

SE VENDE DATSUN 120Y STATION AÑO 78, PERFECTO ESTADO. TEL: 33-17-33 / 25-90-44. (000000)

SE VENDE MICRO- BUS SUBARU AÑO 84 CON EXTRAS COMO NUEVO. TEL: 33-17-33 / 25-90-44. (0000000)

VENDO O cambio Land Rover diesel modelo 80,..... ¢375.000,00, 37-43-65. (13388-10-24)

VENDO O CAMBIO Honda Civic modelo 80, extras..... ¢280.000,00. 37-43-65. (13388-10-24)

VENDO MOTOCI- CLETA Honda 1982, versión americana, 12.000 millas CB450 T-Hawk, perfecto estado. Tel: 32-45-72. (13399-10-24)

VENDO DATSUN 120Y-1982, 48.500 kms, perfecto estado, pintura total nueva, aros..... ¢610.000,00, contado. Tel: 32-45-72. (13398-10-24)

V.W. microbús 1964 ¢75.000,00, Opel Record 1965..... ¢85.000,00, Dodge 1954 ¢75.000,00. Buen estado. 54-62-19. (12993-10-24)

SU CARRO SIN PRIMA SIN INTERESES CON SOLO ¢3.250,00
TELS: 27-81-32 / 26-52-68. (13340-10-22)

SE VENDE Toyota Starlet sólo 32.000 kms, 1200 c.c., muy poco uso, como nuevo ¢600.000,00. Tel.: 23-61-66 oficina. (13453-10-26)

VENDO HYUNDAI-VAN MOTOR DIESEL ORIGINAL RECIENTE OVER-HALL MODELO 82, ¢350.000,00
Teléfono: 28-27-66 (13472-10-25)

VENDO CHEVRO- LET Vega modelo 74, a la mejor oferta de contado. 27-64-82. (13356-10-23)

PERSONALES

PROF. RUTH Clarividente, Cartomancia, Quiromancia, fam. internacional. Tel: 35-79-15, Llorente Tibás. (13458-10-27)

PROBLEMAS EN el hogar: Económicos, amorosos, malas influencias. Todo le sale mal. Visitenos Prof. Leo, Clarividente. Citas al teléfono: 23-64-04 / 21-31-04.

GRATIS CORTES de pelo a la moda y a ¢300,00 mechas permanentes, tintes alicet. Escuela de Belleza Ciacsa. Tel: 23-23-40 (12798-10-23)

EL MAGO Internac- ional Gari Britain para su próximo evento social. 31-20-14. (13284-10-29)

PROFESIONALCUL- TO desea amistad con joven dama, esbelta, de buenas costumbres, 20-30 años. Enviar foto Apdo. 377-2010 Zapote. (13323-10-30)

¿ATORMENTADO POR sus problemas? ¿No le salen bien las cosas? No se desespere. Su cita es con su verdadera Consejera Espiritual, Parasicóloga-Mentalista. Tel: 33-94-93. (13397-10-24)

EMPLEOS

EMPLEADA MAYOR 20 años, todo oficio, saber cocinar, cuidar 2 niños, indispensable dormir trabajo, recomendaciones. 33.17-11 Nora Rojas, 53-01-63. (13364-10-23)

EMPLEADA OFI- CIOS domésticos, dormir adentro, atender sólo un extranjero, ¢6.000,00. Tel.: 25-91-24. (13363-10-23)

NECESITO NIÑERA JOVEN PARA CUIDAR NIÑA DE 2 AÑOS. DORMIR EN EL TRABAJO. RECOMENDACIONES. SUELDO ¢5.000. Tel. 25-43-11 (13378-10-23)

Hoy en la historia

Por The Associated Press

Hoy es jueves, 23 de octubre, el 296to. día de 1986. Faltan 69 días para que concluya el año.

Acontecimientos salientes en esta fecha:

1902 - Erupción del volcán de Santa María, en Guatemala.

1906 - El aviador brasileño Santos Dumont recorre unos 70 metros en vuelo con su aeroplano "Bagatelle".

1931 - Estalla en Chipre un movimiento rebelde de anexión a Grecia.

1940 - En Hendaya, en la frontera franco-española, se entrevistan Adolfo Hitler y Francisco Franco.

1944 - El gobierno provisional francés de Charles de Gaulle es reconocido por los aliados.

1962 - La Unión Soviética advierte que el embargo norteamericano a los embarques de armas a Cuba podría conducir a una guerra nuclear.

Natalicios de la fecha:

Juan de la Cueva, dramaturgo español (1543-1585). Sarah Bernhardt, actriz francesa (1844-1923)

VENDO TOYOTA STARLETT 1984

Full extras,
alfombrado.
Poco kilometraje,
excelentes condiciones

23-03-09
Horas de oficina

Una gran oportunidad 2 Canon por el precio de una

Usted tiene ahora la oportunidad de adquirir 2 excelentes máquinas de escribir electrónicas por el precio de una. La AP-100 y la S-50.

Precio
¢49.500.00*
Adquiéralas en



* no incluye I. de V.
TELEFONO: 33-31-61

ZAPATERIA ARLOS

ZAPATOS... QUE SON... ZAPATOS

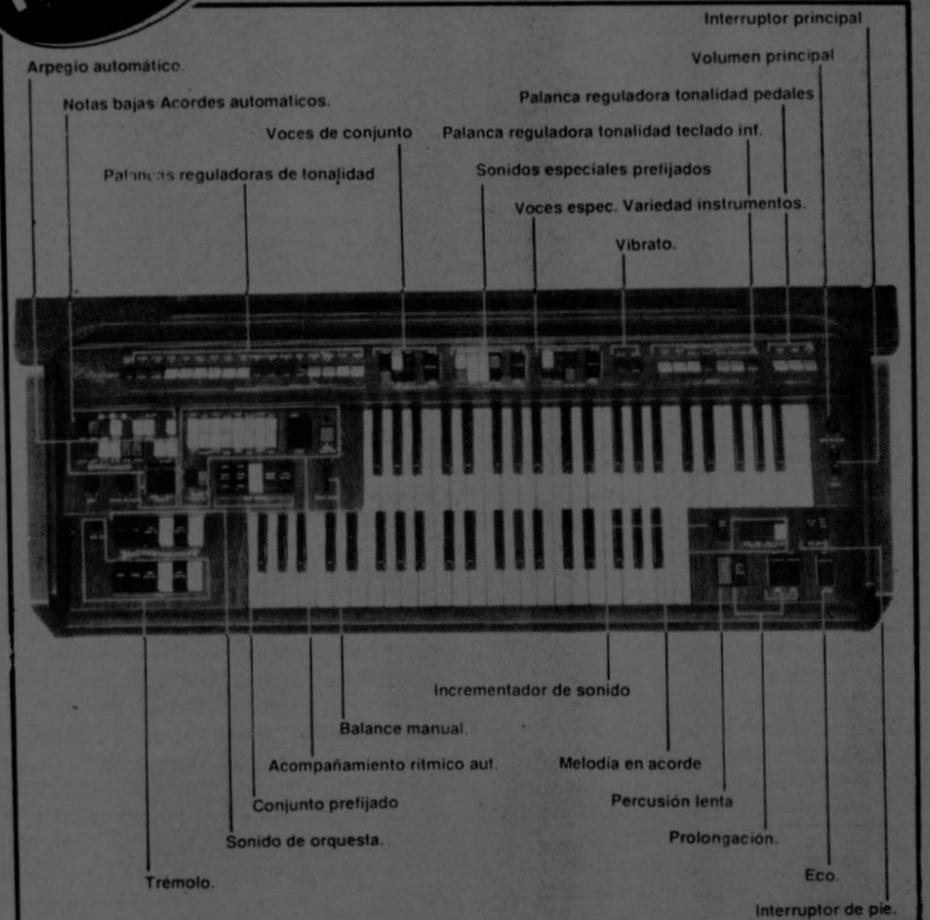
CALIDAD QUE NO ES CASUALIDAD
DESDE 1950

Costado oeste Banco Nacional Calle 4
Tel. 21-4129

Se requieren servicios de asesores de inversiones y ventas internacionales, que dominen inglés y francés; experiencia mínima tres años. enviar currículum al apartado 7-2040 San José 1000.

SE VENDE ORGANO YAMAHA ELECTONE . C - 405

NUEVO



CONTADO: ¢185.000
CREDITO: Tenemos un atractivo plan de pagos
Tel: 23-03-09

REFRIGERACION VARGAS HERMANOS.

Reparación de: refrigeradoras, cámaras, cocinas congeladores, lavadoras, enfriadores, pintura. Servicio a domicilio.

Tel.: 22-80-51
(10-9)

REPARO TELEVISORES Blanco y Negro/Color. Servicio domicilio. Sin compromiso. Trabajo garantizado. Rodeca 59-08-24. (13362-10-23)

NEGOCIOS

SE VENDE local comercial con salón de baile, taberna, restaurante y casa de habitación, Cartago. 73-60-82. (12995-11-4)

SE VENDE CLINICA DENTAL, EXCELENTE UBICACION, CENTRO DE SAN JOSE. SE OYEN OFERTAS. TEL.: 21-49-60. (13359-10-23)

EXCURSIONES

EXCURSIONES GUABITO toda la semana, México primero noviembre. Tel: 33-92-53. (13389-10-24)

EXCURSION FRONTERA Sur, sábado 25 de octubre 9 p.m., 36-27-82 / 51-37-52 Cartago. (13346-10-25)

FRONTERA SUR, salimos viernes 10 p.m., valor ¢800,00. Tel.: 23-04-92, 59-92-47, Guiselle. (12994-10-24)

PASO CANOAS sale el sábado 1 de noviembre 10.00 p.m., regresa domingo. Valor ¢1000,00. Reservas Empresa La Cañera (Uriel). 23-58-36. (13373-10-25)

PANAMA Y Zona libre, salidas 9 de noviembre, regresa 13, valor ¢2.800,00, incluye traslado a Colón. (Zona libre, impuesto ICT. Reservas: 59-87-37, La Cañera 23-58-36. (13373-10-25)

CASA INTERNACIONAL de la Moneda S.A. desea prestar cien millones de colones en hipotecas, cualquier parte del país. Tels: 57-01-11 / 57-01-12. (13334-10-26)

ENTRE AL MUNDO DE LAS INVERSIONES POR LA PUERTA CORRECTA

Nosotros le ofrecemos solo ventajas:

1. Usted gana el 42% anual desde el primer día y por adelantado
2. Usted escoge su plan de inversión
3. Puntualidad, responsabilidad y seriedad de la compañía por escrito
4. Garantías cubiertas por una póliza del I.N.S.
5. Las garantías doblan el valor de su inversión y se colocan a su nombre.

Háganos una visita y tómennos la palabra
Tel.: 53-54-54
INVERSIONES EL SOL

SEÑOR INVERSIONISTA. No malgaste su dinero, somos asesores en finanzas. LE MOSTRAMOS COMO GANAR DINERO DEL 36% al 60% DE INTERESES PORADELANTADO. Llámenos que con mucho gusto le atenderemos sin costo para usted.

CORPORACION JACKSON
TEL.: 23-58-24
(13072-9-30)

SI LE FALTA DINERO, NO SE PREOCUPE, NOSOTROS LE RESOLVEMOS SU PROBLEMA

*Crédito Hipotecario, prendario y fiduciario
*Trámite inmediato
*Discreción
*Responsabilidad y Seriedad.

Estamos costado norte, Iglesia Guadalupe. Tel.: 53-54-54.

INVERSIONES EL SOL

DINERO PARA hipotecas, 150 oeste, Hotel Europa. Teléfono: 21-66-29. (13317-11-15)



SERVICIOS MATA: Albañilería, carpintería, fontanería y canoas. Tel: 31-30-84. (13373-10-25)

DINERO SOBRE vehículos, bajo interés. Tel.: 33-56-46. (13323-10-24)



FINANCIERA ANGLO AMERICANA

Le presta en

HIPOTECAS
VEHICULOS
PRESTAMOS
PERSONALES

En cualquier parte del país

FINANCIERA ANGLO AMERICANA

Le paga anual por adelantado
36%...6 meses
42%...12 meses
60%...24 meses

Recibimos cualquier cantidad

FINANCIERA ANGLO AMERICANA

Dirección: Contiguo Cine Central. Edif. Galería Musical, 2do. piso.

TEL: 23-26-90
(13400-10-26)

FINANCIERA COSTARRICENSE FINCOSTA S.A.

Préstamos rápidos fiduciarios, hipotecarios. Tels: 21-85-30 / 33-08-74. (13237-10-25)

TENEMOS ¢20.000,00 para gastos de navidad, sin garantía. 53-91-10. (13339-10-22)

PRESTO DINERO sobre: Refrigeradoras, lavadoras, todo. El Manantial S. A. Tel.: 21-33-56. (13352-10-24)

TENGO MUCHO DINERO para financiar la cantidad que necesite

CORPORACION JACKSON

le presta sobre propiedades y vehículos bajo interés rápido y confidencial.

SR. JACKSON CHACON
Tel: 23-58-24
(12942-9-30)

CURRIDABAT se necesita empleada doméstica, de 7 a 3 p.m. Informes: 34-09-59.

SE NECESITA socio electromecánico en arrancadores, alternadores, generadores, instalaciones. 29-06-62. (13354-10-22)

NECESITO EMPLEADA por las tardes con recomendaciones. Tel.: 24-96-74 (13459-10-25)

SE NECESITA empleada, recomendaciones, dormir en casa, ¢5.000,00. Tel: 28-40-07, llamar después 5 p.m. (13393-10-24)

DINERO

A EMPLEADOS PUBLICOS préstamos con fiadores, cómodas mensualidades de ¢5.000,00 a ¢15.000,00. Tel.: 33-92-95. (13369-10-23)

TENEMOS ¢20.000,00 para gastos de Navidad, sin garantía. 53-91-10. (13339-10-22)

PRESTAMOS RAPIDAMENTE CON GARANTIA HIPOTECARIA Y PAGARES. REPRESA. Tel.: 22-98-01. (12943-9-30)

30% ANUAL SOBRE SALDOS con garantía hipotecaria en 1º y 2º grado. Hasta 2 años plazo. Cuota mensual de abono a capital e intereses (tipo bancario)

ELCA

Tel: 22-05-37 ó 23 92 71 (31-8)

GANE 4% MENSUAL Coloque su dinero con la mayor rentabilidad, recibimos partidas desde ¢20.000 invierta con la mayor seguridad. Consulte al teléfono: 53-54-54.

TENGO ¢1.000.000,00 primera y segunda hipoteca, partidas pequeñas. Interés bajo. Tel: 36-42-87 (13452-10-25)

TENEMOS ¢10.000, ¢14.000, ¢18.000, para gastos navideños, sin fiadores. 53-91-10. (13392-10-25)

Ayuda a rebeldes nicas será pronto

WASHINGTON, (AP). Una nueva ayuda militar de 100 millones de dólares para los insurgentes nicaragüenses podría comenzar a llegarles de inmediato y podría incluir armas antiaéreas, según una información periodística.

El congreso aprobó la ayuda el viernes.

El diario, que citó fuentes gubernamentales, agregó que la ayuda podría ocasionar una reducción en la que facilitan donantes privados que al parecer han estado asistiendo a los guerrilleros, que intentan derrocar al régimen sandinista.

Hasta la aprobación de esta nueva ayuda, el congreso prohibió desde 1984 al gobierno de Estados Unidos el asistir a los insurgentes.

La ayuda será distribuida a los insurgentes en pistas aéreas, por mar y en paracaídas, indicó la información.

Una fuente dijo al Times que el Secretario de Estado Adjunto para Asuntos Interamericanos, Elliott Abrams, se encuentra en América Central con el fin de analizar los detalles de la distribución de la ayuda con los dirigentes de Honduras, Costa Rica, El Salvador y Guatemala.

La firma presidencial autorizará el envío de ametralladoras, fusiles, pistolas, muni-

ciones y equipos de infantería liviana, dijo la fuente al Times.

Los insurgentes recibirán además armas antiaéreas, que según los guerrilleros les ayudarán a luchar contra los helicópteros artillados sandinistas, de procedencia soviética, dijeron las fuentes.

En la ayuda figuran 70 millones en asistencia militar y 30 millones en alimentos, medicinas y suministros.

Arabia Saudita podría estar involucrada

NUEVA YORK, (DPA). Arabia Saudí y otros países no involucrados en el conflicto centroamericano podrían integrar la red de abastecimiento a los contrarrevolucionarios antisandinistas, sostuvo ayer el diario "The New York Times".

El matutino atribuyó esta información a un "hombre de negocios norteamericano", a quien el Embajador de Arabia Saudí en Washington, el Príncipe Bandar Bin Sultán, habría solicitado a principios de 1984 que interviniese en la canalización de fondos saudíes a los "contras".

Este proceso se iba a hacer, según la fuente que no quiso ser identificada, a tra-

vés de otros norteamericanos, entre ellos el general retirado Richard Secord, subsecretario adjunto de defensa.

Secord ocupó el puesto durante los primeros tiempos del gobierno de Ronald Reagan, y estaba a cargo del comercio de armas en el Medio Oriente. Posteriormente intervino en la venta de pequeños aviones a los rebeldes nicaragüenses.

A cambio de los Awacs, los sauditas debían proveer financiamiento a las guerrillas anticomunistas en Afganistán y Angola, apoyadas por el gobierno de Reagan.

Los esfuerzos de Arabia Saudita para asistir a los "contras" se habrían iniciado en 1984 cuando, según el Times, la administración norteamericana comenzó a temer un fortalecimiento de la izquierda en Centroamérica, mientras el congreso mantenía más firme que nunca su negativa de ayudar a los rebeldes.

La fuente del "The New York Times" dijo que se le había pedido su colaboración poco tiempo después de un encuentro privado en febrero de 1984, entre el Rey Fahd, de Arabia Saudita, y William Casey, director de la Agencia Central de Inteligencia. El local de la reunión fue el yate real, navegando cerca de la Riviera francesa.

3 millones de mexicanos serán deportados de EU

México, (ANSA) — Más de 3 millones de mexicanos que habitan territorio norteamericano serán deportados a su país en cuanto el presidente Ronald Reagan ratifique este miércoles la ley de inmigración Simpson-Rodino, afirmó el ex Embajador de Estados Unidos en México, Julián Nava.

Dijo que solamente un millón de personas de esa nacionalidad podrán obtener la amnistía de esa ley, que establece que todos aquellos indocumentados que tengan cuatro años de residencia, tendrán derecho a legalizar su estancia.

Nava agregó que existe "conciencia nacional de que la Simpson-Rodino debe aplicarse en forma inmediata", por lo que es casi imposible que Reagan haga valer su derecho de veto sobre la reforma a la ley.

Por su parte, el líder del Senado mexicano, Antonio Riva Palacio, consideró que la Simpson-Rodino constituye una solución unilateral al problema de los indocumentados y que de ninguna manera sirven para resolver problemas entre vecinos como México y Estados Unidos.

Asimismo, dijo que esta ley tornará aún más complejas las relaciones entre ambas

naciones.

En tanto, agrupaciones chicanas en ciudad Juárez, Chihuahua, al norte del país, anunciaron que realizarán manifestaciones de protesta por la aprobación de esta ley de migración.

Señalaron que solamente en la región fronteriza del estado de Texas 400.000 trabajadores ilegales mexicanos corren peligro de ser deportados.

Reportes provenientes de las principales ciudades fronterizas indican que se ha intensificado el arresto y deportación de trabajadores ilegales. También se supo de la existencia de un documento girado por el sistema norteamericano de Ferrocarriles en el que se conmina a Ferrocarriles Nacionales de México a impedir el ingreso de ilegales en Estados Unidos.

En él se especifica que las representaciones mexicana y estadounidense de los respectivos sistemas de ferrocarriles conviniere en pagar en conjunto 1.000 dólares a la patrulla fronteriza por cada indocumentado que se arreste luego de descubrirlo internándose en territorio norteamericano aprovechando las corridas de los convoyes.

Ministros de OTAN apoyaron a Reagan

Londres, (DPA) — Los ministros de defensa de la OTAN (Organización del Tratado del Atlántico Norte) apoyaron el "valiente intento" del presidente norteamericano, Ronald Reagan, de alcanzar "importantes acuerdos sobre control de armamento", según reza el comunicado final emitido ayer en la clausura de la reunión de Gleneagles (Escocia).

"Apoyamos persistentemente el programa que el presidente Reagan presentó en Islandia y subrayamos que este programa abre la oportunidad para un progreso histórico", explicaron los 14 ministros de defensa de la OTAN.

La preocupación de los aliados europeos, de que en caso de retirarse todas las armas nucleares de medio alcance alcanzaría mayor relieve la superioridad soviética en armas estratégicas y de corto alcance, no se trató en profundidad en el comunicado final de Gleneagles.

El comunicado señaló la exigencia norteamericana de que el desmantelamiento de los misiles nucleares debe ir acompañado de "otras regulaciones sobre los derechos y limitaciones para misiles de menor alcance".

Dirigentes OPEP creen que subirán precios

GINEBRA, (AP).— El ministro petrolero de Kuwait predijo ayer que el nuevo acuerdo de la OPEP para limitar la producción encarecerá los precios del crudo en los próximos dos meses.

Ali Khalifa Al-Sabah dijo a los periodistas varias horas después de concluir la reunión más larga en la historia de la OPEP que los precios subirán como resultado de la decisión del cartel, aunque aclaró que no podía indicar hasta qué niveles.

Los precios en el mercado libre subieron ayer levemente en Europa. Analistas industriales dijeron que existen pocas posibilidades de que los precios se encarezcan de una manera acentuada en un futuro cercano.

"La impresión de que la OPEP parece ir de crisis en crisis no contribuirá a la confianza del mercado en los precios petroleros", aseguró Stephen Turner, un analista en la

firma inversora de Wood, Mackenzie y Co. en Edimburgo, Escocia.

En una conferencia de prensa ofrecida ayer para anunciar el acuerdo de la Organización de Países Exportadores de Petróleo, el presidente de la OPEP Rilwanu Lukman dijo que seguramente los precios subirán en unos tres dólares por barril para fines de año, quedando entre el nivel buscado por el cartel de 17 a 19 dólares el barril, "o incluso más".

La OPEP, tras 17 días de negociaciones, acordó limitar la producción de 12 de sus 13 miembros a un promedio de 15 millones de barriles diarios para noviembre y diciembre. Irak no participó en el acuerdo.

En consecuencia, la producción media diaria de la OPEP será seguramente de 17 millones de barriles hasta el 31 de diciembre, frente a los 16.8 millones en setiembre y

octubre.

El acuerdo equivale a una prolongación —con ajustes— del actual pacto de la OPEP sobre controles de producción. El actual sistema, pactado en agosto, debía haber sido único y no renovable.

Los dirigentes de la OPEP intentaron, pero fracasaron, tras 11 días de debate, crear una "fórmula científica" para establecer cuotas de producción permanentes. Luego negociaron durante otros seis días sobre la conveniencia de prolongar el actual acuerdo.

El ministro del petróleo de Irán, Gholamreza Aghazadeh, dijo que "en conjunto", quedó satisfecho con el resultado de las negociaciones. Pero insistió en que Irán no accederá a otro acuerdo que no limite la producción de Irak, con quien desde hace seis años está en guerra.



Rumores sobre golpe panameño

PANAMA.—Una ola de rumores sobre un posible golpe de estado al gobierno panameño que circuló en algunos países centroamericanos, fue desmentida por el gobierno de ese país.

Sin embargo, agencias de noticias panameñas difundieron la noticia de que el gobierno de Panamá llevaría a cabo una reestructuración de su gabinete.

Ecuador: estado de emergencia

QUITO, (AP).—El presidente León Febres Cordero declaró ayer el estado de emergencia nacional como consecuencia de una huelga general en el cantón de Santo Domingo de los Colorados, que ha causado actos de violencia en los que resultó muerta una persona y otras 40 fueron detenidas.

El secretario de Información Pública Marco Lara, dijo en conferencia de prensa que mediante el decreto de estado de emergencia nacional se declaró "zona de seguridad" al cantón para terminar con la situación de violencia allí generada.

Nicaragua demanda a Standard Fruit Co.

MANAGUA, (AP).—El gobierno de Nicaragua demandó por 35.500.000 dólares la compañía bananera norteamericana Standard Fruit por incumplimiento de contrato, informó el Ministro de Desarrollo Agropecuario y Reforma Agraria, Jaime Wheelock Román.

Wheelock Román, uno de los nuevos comandantes del directorio del Frente Sandinista, dijo que la demanda fue presentada en una corte de San Francisco, contra la Standard Fruit y su matriz Castell and Cook, con base en California.

Pinochet no transará

SANTIAGO DE CHILE, (AP).—El jefe de Estado, general Augusto Pinochet, afirmó que no transará con los sectores que demandan el pronto retorno a la democracia y rechazó acusaciones contra sus opositores.

Pinochet, que el martes inició una visita de cuatro días a Antofagasta, a 1.400 kilómetros al norte, dijo en un acto público en esa ciudad que sólo está dispuesto a aceptar el intercambio de ideas con los sectores políticos que respetan el orden institucional instituido por su régimen.

Kohl interesado en seguridad europea

WASHINGTON, (DPA).—El Primer Ministro alemán occidental, Helmut Kohl, resaltó en sus conversaciones con el gobierno norteamericano en Washington el especial interés de los europeos y de Alemania occidental en que las superpotencias sigan negociando sobre la reducción de armas atómicas estratégicas (de largo alcance). Asimismo, se manifestó optimista sobre el logro de un acuerdo EE.UU.—URSS relativo a los cohetes de alcance medio en Europa.

Aquino establecerá fecha para negociar

MANILA, (AP).—La presidenta Corazón Aquino, superando sus diferencias con su ministro de Defensa, amenazó ayer con establecer pronto una fecha límite "para acabar con nuestros esfuerzos de lograr la paz con negociaciones" con los rebeldes comunistas.

En su discurso más duro pronunciado sobre el movimiento insurgente de 17 años, Aquino se comprometió a terminar con los esfuerzos rebeldes de "explotar el espacio político que hemos creado con el fin de destruir la democracia que restauró el pueblo".